

## Penelitian pendahuluan manfaat senam panggul pada M. Levator Ani periode masa nifas

Hendro Rahaswanto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=82460&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>Latar Belakang</b><br>

Masalah olahraga (senam) pada masa nifas masih merupakan sesuatu yang jarang dilaksanakan oleh ibu-ibu. Hal ini disebabkan oleh adanya kebiasaan dan anjuran yang menyatakan bahwa sebelum 40 hari tidak boleh melakukan kegiatan yang agak berat, termasuk olah raga dan tidak boleh keluar rumah. Kelelahan yang sangat akibat persalinan karena tidak pernah olah raga atau latihan pada masa sebelum, sedang dan sesudah hamil merupakan hal yang perlu diperhatikan.(1)

<br><br>

Beberapa kepustakaan menyatakan bahwa berolah raga adalah suatu kesanggupan dan kemampuan tubuh, untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.(2,3)

<br><br>

Kehamilan, persalinan dan nifas adalah proses normal dalam siklus seorang ibu; tetapi perubahan organ-organ tubuh pada keadaan tertentu, dapat menimbulkan penyulit yang berbahaya untuk ibu atau kehamilan itu sendiri . (1--10 )

<br><br>

Sebagai akibat persalinan terjadi kelemahan-kelemahan ligamen yang tergolong dalam fasia endopelvika dan otot serta fasia dasar panggul, sehingga prolaps genitalis sering terjadi segera sesudah melahirkan atau pada masa nifas. Frekuensi prolaps genitalis lebih sering dijumpai pada wanita-wanita yang telah melahirkan, wanita berusia lanjut dan wanita dengan pekerjaan berat.

<br><br>

Bila tidak ada kontra indikasi, latihan senam panggul pada masa nifas diharapkan dapat membimbing ibu yang telah melahirkan; meningkatkan kekuatan otot-otot perut, punggung dan dasar panggul sehingga lekas kembali kepada keadaan semula. Hal ini merupakan prophylaksis terhadap terjadinya prolaps genitalis, dan upaya perbaikan dalam sistem pernapasan dan peningkatan kerja jantung. (2-5, 9, 11-14,16)

<br><br>

Hipotesa nol :

<br><br>

Senam panggul yang dilakukan secara teratur pada periode masa nifas akan meningkatkan secara cepat kekuatan m.levator ani.

<br><br>

Tujuan Penelitian

<br><br>

Tujuan Umum Meningkatkan kesegaran jasmani dan mengembalikan bentuk tubuh kepada keadaan semula dari post partum.

<br><br>

Tujuan Khusus : Menguji kebenaran bahwa senam panggul ('pelvic fitness program') akan meningkatkan kekuatan otot dasar panggul (m.levator ani).